

EXPERIMENTA EN LA COCINA SALUDABLEMENTE

COCINAR, MÁS QUE UNA OBLIGACIÓN, PUEDE SER UN PLACER. Y PARA QUE REALMENTE LO DISFRUTEMOS DEBEMOS CONECTARNOS CON LOS ALIMENTOS.

TE INVITAMOS A MEZCLAR TEXTURAS Y COLORES, A VIVIR EXPERIENCIAS NUEVAS, A PREPARAR DELICIOSAS RECETAS QUE NO SOLO DELEITARÁN TU PALADAR SINO QUE TAMBIÉN CUIDARÁN DE TI. ESTE ES UN TALLER CON UN FORMATO ÚNICO. UN ESPACIO DONDE EXPERIMENTAS Y EXPLORAS, DONDE CREAR Y APRENDES MUCHO DE DIFERENTES ALIMENTOS Y TE LLEVAS EXCELENTE IDEAS PARA TU DÍA A DÍA.

EN ESTAS PRÁCTICAS SESIONES PREPARAREMOS:

ENSALADAS

Entenderás cómo hacerla, ya sea para un almuerzo o una cena completa, mezclaremos granos, cereales, carbohidratos, colores y texturas, entenderemos el poder de las verduras, los aderezos y mucho más.

DESAYUNOS

El desayuno es la comida más importante del día. Las opciones son infinitas, pero a veces por falta de tiempo comemos siempre lo mismo. Discutiremos conceptos sobre esta primera comida del día y descubrirás nuevos sabores.

ALMUERZOS

Aprenderemos como hacer un almuerzo fácil, creativo, completo y saludable. Entenderás que no hay reglas y podrás mezclar granos, cereales, vegetales calientes y fríos. Te sorprenderás con los sabores y texturas.

BEBIDAS

Nos deleitaremos con batidos y zumos, aprenderemos a hacer leches vegetales, sus beneficios y usos. Prepararemos bebidas creativas para acompañar nuestras comidas o simplemente para hidratarnos.

POSTRES Y SNACKS

Descubriremos como el sabor, equilibrio y creatividad hacen parte de deliciosos y saludables postres y snacks. Nos deleitaremos con bajas calorías y sabores sorprendentes. Al final tendrás muchas ideas fáciles y ricas.

TAPAS Y FIESTAS

Son muchas las ideas con las que podemos deleitar a amigos y familiares. Comida simple pero creativa. Crearemos tapas, humus con ingredientes poco tradicionales y al final tendremos una mesa deliciosa llena de sabores y colores.

LONCHERAS SALUDABLES

Así no parezca, la lonchera es una de las comidas más importantes del día a día. El secreto es que sea balanceada y apetitosa. Descubriremos combinaciones que nunca imaginaste y sabremos que la importancia de los alimentos puede ser un medio para enseñar a los niños a consumir todo tipo de comida.

Dirigido por Adriana Ospina

En los últimos años Adriana se ha dedicado al yoga, programas terapéuticos y talleres de cocina. En medio de estos interesantes campos de acción ha aprendido lo importante y relevante que resulta la buena alimentación. Cocinar se volvió un ritual placentero para ella y ahora quiere compartirlo. Hoy quiere invitar a todos a ser parte de esta experiencia para que juntos desarrollen la creatividad y el amor por la cocina saludable. Serán talleres sencillos en los que siempre se divertirán y experimentarán con los alimentos.

\$120.000

Taller por persona

Paquetes:

5 talleres Dto. 10%

7 talleres Dto. 15%

INCLUYE: Ingredientes, memorias con las recetas, importancia de nuevos ingredientes, beneficios y guía de compras.

LUGAR: Kind Kitchen

Calle 79A # 8-82 Piso 2

CIERRE DE INSCRIPCIONES: DOS DÍAS ANTES DEL TALLER.
INSCRÍBETE HOY MISMO!

ALIADOS:



GRANEL

GOURMET

Kind Kitchen

COCINA PARA COMPARTIR



(57) 320 853 6894



info@adrianaospina.co

WEB

www.adrianaospina.co